



## FLEXIBILIDADE, FORÇA ABDOMINAL E FLEXÃO DE BRAÇOS

**Flexibilidade:** 41 cm. (alcance máximo sentado)

**Classificação:** EXCELENTE

**Abdominais:** 38 repetições completas e executadas corretamente em um minuto

**Classificação:** EXCELENTE

**Flexão de braços:** 20 repetições completas e executadas corretamente

**Classificação:** MEDIO

### - FLEXIBILIDADE:

Este teste permite avaliar a flexibilidade da musculatura posterior de tronco e pernas. Para obter uma melhor flexibilidade, é necessário realizar exercícios adequados. No entanto, alongamentos são necessários antes e depois de qualquer atividade física, agindo como preventivos de lesões ou dores provindas da atividade.

### - FORÇA ABDOMINAL:

Visa avaliar a força e resistência dos músculos abdominais. A musculatura abdominal é responsável pela manutenção de nossa postura. Alterações no padrão de força e resistência da musculatura abdominal podem prejudicar a postura do indivíduo, facilitando o aparecimento de eventuais problemas posturais e dores associadas.

### - FORÇA DE BRAÇOS:

Visa avaliar a parte superior do tronco e braços. É uma medida indireta de força e resistência de membros superiores e parâmetro de comparação entre diferentes etapas do seu programa de treinamento.